Nr. 5 Maj, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA



W ŻAŁOBNĄ ROCZNICĘ

W dniu 12 maja upłynął rok od przedwczesnego zgonu Wielkiego Budowniczego Odrodzonej Polski, Wielkiego Lekarza Jej powojennych ran i Wskrzesiciela Jej potęgi.

I znów załopotały, jak przed rokiem, kirem okryte sztandary i proporce wojskowe, znów do połowy masztu opuścił się proporzec Rzeczypospolitej, znów żałobny werbel poruszył serca i dusze wszystkich obywateli Państwa, świadomych niepowetowanej straty, jaką poniosła Polska przez śmierć największego Polaka.

I chociaż śmiertelne szczątki Wodza złożono już na wieczny odpoczynek między Królami, chociaż Wielkie Serce spoczęło w srebrnej urnie na cichym cmentarzu wileńskiej Rossy, cały naród, pogrążony w bolesnem rozpamiętywaniu, czuje i rozumie, że „nie Wszystek On umarł“, On „który zamiast domu wybrał gniazdo na skałach orła!“

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ.

VI

Ostatnio wspomnieliśmy o jednej z przyczyn narastania twardego naskórka, a mianowicie o ujemnym wpływie mycia twarzy wyłącznie zimną wodą.

Obserwując osoby narażone na zmiany atmosferyczne, tudzież długotrwałe działanie słońca, rzuca nam się w oczy ich przedwcześnie postarzały wygląd twarzy oraz skóry rąk. Tosamo zjawisko, aczkolwiek w mniej nasilonym stopniu, zauważyć łatwo u każdego starszego człowieka. Wystarcza bowiem porównać skórę ciała starszej osoby ze skórą twarzy i rąk, by nabrać przekonania, iż pewne zewnętrzne czynniki działać muszą szkodliwie na *odsłonięte* części skóry ciała. Gdyby ogólne starzenie się miało wpływ na wsteczne zmiany skóry, musiałaby i skóra ciała w równej mierze okazywać objawy zaniku prawidłowej struktury. A objawy takie występują na skórze ciała dopiero u zgrzybiałych starców. U mieszkańców miast uwydatniają się owe różnice zwykle później aniżeli u wieśniaczek i osób, których zawód zmusza do przebywania na wolnem powietrzu. Pierwsze bowiem nietylko nie są narażone w stopniu znacznym na szkodliwe momenty zewnętrznego pochodzenia, lecz osłaniają też twarz i ręce ochronnymi preparatami, co w niemałym stopniu przyczynia się do zachowania normalnych cech — po długie lata — na wymienionych częściach zewnętrznej powłoki.

Z zewnętrznych przyczyn, warunkujących narastanie i rogowacenie naskórka, wymienię jeszcze posługiwanie się szkodliwymi kosmetykami. Typowym przykładem ujemnego działania preparatów kosmetycznych, z zawartością arcyszkodliwych dla skóry metali, są starsi artyści dramatyczni, których wzniosły zawód zmuszał do stosowania— niszczących skórę — szminek. Tego rodzaju kosmetyki powodują nietylko linijne zarysowania naskórka, w następstwie szybkiego rogowacenia komórek nabłonkowych ale — co w skutkach poważniejsze — zanik włókien elastycznych skóry i mięśni.

Ponieważ istotną treścią metod indywidualnego pielęgnowania urody jest bezsprzecznie *umiejętność samodzielnego rozpoznawania danej właściwości cery*, postaramy się otworzyć czytelnikom w ten sposób dro-

gę do przyswojenia zasad w zakresie nowoczesnego pielęgnowania powierzchowności.

Skóra ciała, z wyjątkiem grzbietu i przedniej części klatki piersiowej, okazuje u ludzi zdrowych, pominąwszy wrodzone zboczenia, prawidłową strukturę. Inaczej przedstawia się skóra twarzy. Do okresu dojrzewania płciowego zachowuje ona, zależnie od stanu zdrowotnego i odżywienia organizmu, wszelkie cechy prawidłowej skóry. W czasie zaś pokwitania występują często pewne objawy na skórze twarzy, świadczące o wzmożonej funkcji w gruczołach dokrewnych, objawy, odbiegające znacznie od normy. Najczęstsze w takich razach przeobrażenie, pierwotnie prawidłowych funkcyj fizjologicznych w skórze, uwydatnia się w kompleksie t. zw. zmian łojotokowych, znanych powszechnie i ujętych przezemnie pod przystępną dla laika nazwą: *tłustej cery*.

Znając objawy poszczególnej właściwości, łatwe będzie dla każdego jej rozpoznanie, a na podstawie pewnej djagnozy uchronić się będzie można przed błędnem, częstokroć szkodliwem, posługiwaniem się niestosownymi zabiegami, względnie — preparatami kosmetycznymi.

Uświadomienie w tym ważnym zakresie — w następnym numerze.

(d. c. n.).

Dr. farm. Stanisław Krauze (Warszawa)
Dyr. Działu Badania Żywn.
i Przedm. Użytku P. Z. H.

CZEM SIĘ ŻYWIMY?

Ponieważ człowiek każdego dnia styka się z żywnością, zdawałoby się, że nauka o środkach spożywczych jest nauką starą, tymczasem rozwój jej rozpoczyna się dopiero w drugiej połowie ubiegłego stulecia, choć korzenie jej sięgają prapoczątków rodu ludzkiego. Odżywianie, zachowujące osobnika i rodzaj ludzki, było otoczone troską już u starożytnych. Nie będę tu szerzej omawiał tych czasów, gdy *Mojżesz* wykrył trychniny w mięsie lub *Dawid* robił ser, gdy w wiekach średnich w r. 1444 spalono w Norymberdze słynnych fałszerzy szafranu, zaznaczę, że już przed szeregiem stuleci wiedziano o fałszowaniu mąki gipsem i siarczanem baru, o obciążaniu masła ołowiem i t. p. Nie będę mówił o kontroli żywności w dawnej Polsce, która nadzór nad żywnością oddała samorządom miejskim, a te zapomocą uchwał t. zw. wilkierzy regulowały obrót poszczególnemi artykułami żywności.

Nauka o środkach spożywczych jest nauką stosowaną, opiera się na zdobyczach innych nauk, a więc przedewszystkiem na chemji, potem na botanice, bakterjologji, fizjologji i higjenie. Do wykonywania kontroli nad żywnością niezbędne jest również ustawodawstwo, stanowiące podstawę prawną do przeprowadzania tej kontroli. Dlatego wszystkie kraje kulturalne wydają specjalne kodeksy spożywcze, w których są definicje produktu normalnego, zepsutego, sfałszowanego oraz metody badania i normy, jakim produkt spożywczy odpowiadać powinien.

Jeżeli weźmiemy, jako przykład, Niemcy, gdzie nauka o środkach spożywczych stanęła na bardzo wysokim poziomie, to rozwój jej datuje się dopiero od r. 1870/71. Po wojnie francusko-pruskiej Niemcy z państwa rolniczego stają się państwem przemysłowem. Wskutek przypływu miljardów francuskich, zdolność nabywcza ludności wzrosła. Zaobserwowano wkrótce, że wytwórcy, w chęci jaknajwiększych zysków, coraz częściej wypuszczają na rynek produkty małowartościowe, sfałszowane lub podrobione. Rozpoczyna się walka z fałszerstwem środków spożywczych, powstają laboratorja badania żywności, organizuje się kontrolę rynku spożywczego. Walkę z fałszerzami prowadzi się stale, nie jest to sprawa łatwa, gdyż fałszerstwa stają się coraz wymyślniejsze, a fałszerze korzystają również z ostatnich zdobyczy nauki.

Jeżeli zważymy, że światową produkcję środków spożywczych ocenia się mniej więcej na 200 miljardów franków złotych, gdy produkcja następnego co do znaczenia przemysłu tekstylnego dosięga zaledwie 40 miljardów, musimy wyprowadzić słuszny wniosek, że wyżywienie stanowi dla narodów najważniejszy problemat.

Ostatnia wojna światowa wyłoniła bardzo wiele nowych zagadnień co do żywienia wojska i przedewszystkiem wykazała, że zagadnienia te są ściśle połączone z ogólną sprawą wyżywienia ludności. Problemat wyżywienia wojska i ludności podczas wojny okazał się tak trudny i skomplikowany, że, pomimo współpracy najwybitniejszych uczonych i fachowców, w wielu wypadkach nie udało się zagadnienia pomyślnie rozwiązać. Warto tutaj scharakteryzować żywienie wojska i ludności

podczas wojny światowej, aby podkreślić, jak trudne są to zagadnienia, przyczem jedno fałszywe posunięcie może zaważyć na losach wojny, społeczeństw i państw. W chwilach kataklizmu, jakim jest wojna, w sprawy żywienia ingeruje państwo, wydając szereg rozporządzeń, dotyczących produkcji żywności, handlu nią, regulowania ceny, a nawet ograniczenia spożycia.

Zobaczmy, jak sprawy żywienia przedstawiały się podczas wojny światowej w poszczególnych państwach.

Już przed wojną Niemcy nie były samowystarczalne pod względem produktów chlebowych, gdyż musiały przywozić rocznie 1.822.695 tonn pszenicy i żyta dla wyżywienia ludności i wojska. Obecnie wiemy, że przetwarzanie produktów roślinnych na mięso pod każdym względem jest niekorzystne. Już na początku wojny zwracano uwagę Niemcom, że wiele materjału żywnościowego, roślinnego ginie przy tuczeniu zwierząt. W r. 1914 słynny uczony duński *Hindhede* wygłosił w pruskiem ministerjum wojny odczyt na temat żywienia. *Hindhede* podkreślił, że Niemcy mają do zwalczenia nietylko 3 wielkie potęgi, jakiemi są Anglja, Francja i Rosja, ale i czwartą potęgę, a tą jest niemiecka świnia, której hodowla wcale się nie opłaca, gdyż, aby utuczyć świnię do wagi 125 kg trzeba na to zużyć 1250 kg kartofli i 500 kg zboża. Hodowla świń nie opłaca się również pod względem kaloryjnym, gdyż z 4—5 kaloryj roślinnych otrzymuje się zaledwie jedną kalorję mięsną, co podraża cenę mięsa. *Hindhede* wypowiedział swój referat kiepską niemczyzną, Niemcy stały u szczytu potęgi na początku wojny, uwagi *Hindhede'go* zlekceważono. Jednak już na początku roku 1915 zauważono, że wojna, przedłużając się, uniemożliwiła normalne wyżywienie wojska i ludności. Zwrócono uwagę, że rzeczywiście karma dla zwierząt, jak zboże, buraki, ziemniaki może większą ilość ludzi wyżywić i większy dać pożytek, aniżeli przy hodowli zwierząt. To, co zjada 1 świnia, może wystarczyć dla 4 ludzi. Na początku roku 1915 zarządzono masowy ubój zwierząt, zwłaszcza świń, i przechowanie zapasów mięsnych w postaci mięsa mrożonego, wędlin lub konserw. Rozporządzenie miało złą stronę, gdyż przy nadmiernym uboju nie można było w krótkim czasie wykorzystać podrobów i masa cennego produktu mięsnego była stracona. Niektórzy uczeni, jak *Rubner*, przestrzegali przed zabijaniem krów, dostarczających mleka dzieciom i chorym, pozatem zwracali uwagę na to, że krowa ze swego pożywienia roślinnego produkuje na rok w postaci mleka 2 razy więcej białka i 4 razy więcej tłuszczu, niż daje jej tusza po uboju. Na wiosnę r. 1915 zabroniono używać produktów zbożowych dla wyżywienia zwierząt, zniesiono wolny handel chlebem i wpro-

wadzono kartę chlebową z 250 g chleba, jako rację dzienną dla osoby. Niemcy nie zrezygnowały z wyrobu piwa i chociaż kontygent warzenia zredukowany został do 48% przedwojennej produkcji, to jednak na warzenie piwa zużywano dziennie 2.100.000 kg jęczmienia, z których można byłoby otrzymać 1.417.000 kg chleba, t. j. 4 razy tyle normowanych racyj dziennych. Zapasy żywności stopniowo zaczynają się kurczyć. W kwietniu r. 1916 wprowadzono kartę mięsną, zmniejszono rację tłuszczów, sera, mleka i cukru. Początkowo kraje neutralne jak Szwecja, Holandja, Danja i Szwajcarja ratowały Niemcy, odstępując im za wysoką cenę część swoich zapasów. Chcąc temu zapobiec aljanci zablokowali w r. 1916 nietylko porty niemieckie, lecz i porty państw neutralnych, pozwolili dowozić do krajów neutralnych żywności tylko tyle, aby wystarczyło na wyżywienie ludności. W r. 1916/17 był nieurodzaj kartofli, sytuacja staje się coraz gorsza, Niemcy w r. 1916/17 przeżyły t. zw. brukwiową zimę, karmiąc się zamiast kartoflami brukwią, przy zupełnym braku produktów zwierzęcych. W r. 1917 wprowadzono 93% przemiał żyta, jednak brak chleba odczuwało się coraz bardziej. Już na początku wojny dodawano do chleba 25% kartofli, a gdy był nieurodzaj na kartofle, to dodawano do chleba buraków, przemysł prywatny stosował nawet krew, jarzyny, trawy, mąkę z mchu, słomę i drzewo, nawet krzemionkę (piasek). Większość surogatów była szkodliwa dla zdrowia, władze musiały interwenjować, zabraniając takich dodatków. Mimo zajmowania przez wojska niemieckie znacznych przestrzeni na froncie rosyjskim i rumuńskim oraz wyciągania z nich wszelkich zapasów żywnościowych, zwłaszcza zboża i cukru, ogólne położenie Niemiec stawało się coraz gorsze, a ludność ich doznawała głodu. Nie pomogło zajęcie i ograbienie z produktów żywnościowych Ukrainy w r. 1918, sytuacja stawała się coraz trudniejsza, wreszcie doprowadziła do katastrofy. Gdyby stan wyżywienia Niemiec był dobry, gdyby w kwestjach żywienia nie popełniono błędów na początku wojny, nie wiadomo, jak wyglądałaby obecnie mapa Europy. Niemcy mogły prowadzić wojnę w ciągu 4 lat w bardzo trudnych warunkach, co tłomaczy się tem, że wyłącznie armja była brana pod uwagę, z zupełnem pominięciem interesu ludności cywilnej, wreszcie dzięki doskonałej organizacji zbierania i rozdziału zapasów żywnościowych.

Wyżywienie ludności i wojska w zachodnich państwach aljanckich

napotykało także na liczne trudności, szczególnie w odniesieniu do ludności. Pomimo działań niemieckich łodzi podwodnych, aljanci panowali na morzach, główne zapasy produktów spożywczych czerpali z Ameryki i innych krajów zamorskich. Dzięki temu mogli utrzymywać wyżywienie i zdrowotny stan ludności i wojska na właściwym poziomie. Rozporządzenia, jakie były wydawane w związku z wyżywieniem ludności, niezawsze były celowe, a nieraz miały nawet zły wpływ na całość zagadnienia, np. wyznaczanie zbyt niskich cen na pszenicę było powodem spekulacji i sztucznego podbijania cen w wolnym handlu. Sfery rządowe we Francji zrozumiały, że ludność przedstawia źródło, skąd wojsko czerpie swoje uzupełnienia oraz że ludność przez swoją pracę dostarcza wojsku wszystkiego, co jest potrzebne do zaopatrzenia i uzbrojenia. Słusznie niektórzy podkreślali, że szans wygranej wojny należy się spodziewać nietyle na polach bitew, ile w walce ekonomicznej, prowadzonej do ostateczności.

Podczas wojny Rosja pod względem żywienia ludności i wojska była w najpomyślniejszych warunkach. Ogromne terytorjum poza frontem z obfitą i różnorodną produkcją materjałów żywnościowych stanowiło naturalny śpichrz, z którego można było czerpać przy zupełnem bezpieczeństwie transportu. Bogaty bydłostan, bogactwa rybne i produkcja rolna zabezpieczały wyżywienie. Na początku rewolucji styczniowej wyżywienie wojska uległo znacznemu pogorszeniu, a przyczyną tego nie był brak produktów spożywczych, lecz dezorganizacja transportu i administracji wojskowej.

Według obliczeń Głównego Urzędu Statystycznego — w r. 1935 w Polsce rodzina pracownika umysłowego wydawała na życie 34% całego budżetu, rodzina robotnicza zaś — 53%. Dlatego zrozumiałem jest, że państwo musi ochraniać konsumenta, który za wydatkowane na żywność pieniądze musi dostać produkt zdrowy, niesfałszowany. Wszystkie państwa kulturalne bronią konsumenta przy zaopatrywaniu się w żywność nietylko pod względem higjenicznym, ale i ekonomicznym. Nieraz spotykamy fałszerstwa, które nie budzą pod względem higjenicznym wielkich zastrzeżeń, ale muszą być ścigane, bo narażają konsumenta na straty materjalne, np. dodatek dobrej wody do mleka pod względem higjenicznym wielkiem przestępstwem nie będzie, ale nieuczciwy sprzedawca musi być ukarany, gdyż okradł konsumenta, dając mu mniejwartościowy produkt. Jak zaznaczyłem, nie może być racjonalnie przeprowadzanej kontroli bez podstawy prawnej, a tą jest w Polsce t. zw. ustawa żywnościowa czyli rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej z dn. 22 marca 1928 r. o dozorze nad artykułami żywności i przedmiotami

---

użytku (Dz. U. R. P. Nr. 36 poz. 343). Ponieważ niewszyscy orjentują się w organizacji polskiej kontroli żywności, krótko ją scharakteryzuję.

Do wykonywania dozoru nad artykułami żywności i przedmiotami użytku powołane są władze administracji ogólnej: a) I-ej instancji (lekarze powiatowi i kontrolerzy sanitarni starostw, b) II-giej instancji (województwa). Na terenie miast kontrolę przeprowadzają organa komunalne (zarządy miejskie). Pobierane próby przesyła się do Państwowych Zakładów Badania Żywności i Przedmiotów Użytku oraz do komunalnych pracowni badania żywności. Według ustawy żywnościowej każde miasto, liczące ponad 50.000 mieszkańców, powinno mieć komunalną pracownię badania żywności, jest ich w Polsce 17, są one zależne finansowo od swych zarządów miejskich, fachowo zaś — od Państwowych Zakładów Badania Żywności, które na polecenie właściwego wojewody przeprowadzają kontrolę pracowni komunalnych. Zły stan finansowy samorządów jest przeszkodą przy otwieraniu nowych pracowni komunalnych.

Państwowe Zakłady Badania Żywności w Warszawie, Łodzi, Poznaniu, Gdyni, Krakowie, Katowicach i Wilnie od dnia 1 kwietnia 1935 r. zostały włączone do Państwowego Zakładu Higjeny, w ten sposób wszystkie sprawy, związane z higjeną zostały zogniskowane w jednem miejscu. Zakład warszawski stał się Działem, zakłady prowincjonalne Oddziałami badania żywności w filjach P. Z. H. Pełne filje t. zn. posiadające oddział badania żywności i oddział bakterjologji mamy w Krakowie, Katowicach, Łodzi, Poznaniu i Wilnie. Filja w Gdyni ma tylko Oddział badania żywności, a filje P. Z. H. w Toruniu, Lublinie i Lwowie mają tylko oddział bakterjologji. Terenem działalności zakładu warszawskiego jest Warszawa, województwo warszawskie, białostockie, poleskie i wołyńskie; terenem działalności zakładu łódzkiego — Łódź, woj. łódzkie, kieleckie, lubelskie; zakładu poznańskiego — województwo poznańskie; zakładu gdyńskiego — województwo pomorskie; zakładu wileńskiego — województwo wileńskie i nowogródzkie; zakładu

krakowskiego — województwo krakowskie, lwowskie, stanisławowskie i tarnopolskie.

Zakłady badania żywności mają kontrolerów, którzy pobierają próby na rynkach, w sklepach i fabrykach. Oprócz prób, pobieranych przez kontrolerów zakładów, z terenu nadsyłane są próby przez poszczególne starostwa i zarządy miejskie, nie posiadające swych pracowni.

Jeżeli zbadane próby nie ulegają zakwestjonowaniu, sprzedawca wzgl. wytwórca nie ponoszą żadnych opłat, za próby zakwestjonowane — płacą koszta analizy, obliczonej według taksy urzędowej, a wtedy, gdy sprawa znajdzie się w sądzie, również i grzywny, wyznaczone według uznania sądu. Pracownie komunalne badania żywności otrzymują tylko zwrot kosztów analizy prób zakwestjonowanych, grzywny zaś są przekazywane Państwowym Zakładom Badania Żywności.

Kupiectwo rzadko korzysta z przywileju t. zw. kontrpróby. Kontroler, pobierający próbę, powinien na żądanie sprzedającego pozostawić mu opieczętowaną, w identyczny sposób pobraną próbę. Gdy kupiec nie jest zadowolony z wyniku analizy, może kontrpróbę przesłać do innego laboratorjum. W razie rozbieżności wyników analizy, sądy przeważnie sprawy umarzają.

(d. c. n.).

Dr. med. N. S. (Warszawa)

JAK PIELĘGNOWAĆ PRZEMĘCZONE SERCE

V

Oszczędzanie serca. Codzienna niezbyt męcząca praca nie powoduje szkodliwego zużycia się ciała i ducha, lecz odwrotnie sprzyja rozwojowi i prawidłowej czynności różnych narządów. Odwrotnie *niewłaściwa bezczynność* stanowi niekiedy przyczynę niepożądanego osłabienia organizmu. W każdej sytuacji należy starannie ustalić stopień pośredni między przepracowaniem się i bezczynnością.

U ludzi z chorem sercem niekiedy zwykła praca powoduje znaczne przemęczenie. Bywa to wówczas, gdy powstają obrzęki, ogólne wyczerpanie, nieżyt oskrzeli, dychawica (astma). W tym wypadku konieczne jest zupełne zaniechanie pracy zawodowej do chwili całkowitego wyrównania. Niektórzy chorzy obdarzeni silną wolą mimo wymienionych objawów pracują nadal, chcąc w ten sposób przezwyciężyć chorobę. Oczywiście człowiek nie powinien zbyt pochopnie spowodu

jakichkolwiek bólów lub innych dolegliwości zaprzestać pracy. Niekiedy dzięki silnej woli udaje się wiele dolegliwości przezwyciężyć. Jeżeli jednak serce wymaga spokoju, wówczas każdy niewłaściwy krok daje się we znaki. Dopóki trwają wyżej opisane objawy tak długo konieczny jest całkowity spokój ciała i duszy, aż nie nastąpi zupełne wyrównanie.

Jak dalece winna ulec ograniczeniu praca należy każdorazowo ustalić zapomocą stosownych prób. Czasem wystarczy, gdy się przez pół dnia pracuje, zaś przez drugie pół dnia odpoczywa. *Spokój duchowy* bynajmniej nie oznacza, iż chory przez pół dnia leży w domu na kanapie. Nie jest to spokój, lecz wdrażanie się w chorobę. Oczywiście żaden rozsądny człowiek nie będzie się cieszył, jeżeli choroba zmusza go do bezczynności i spoczynku, lecz prędzej powróci do zupełnego zdrowia ten, który nie straci dobrego samopoczucia i humoru, niż ten, który załamie się duchowo.

Jeżeli istnieją objawy znacznych zaburzeń w krążeniu, wówczas lekarz celem zupełnego oszczędzenia serca zarządza *leżenie w łóżku.* W tym wypadku konieczna jest szczególna ostrożność. Chory winien nawet podczas posiłku oraz oddawania moczu i stolca nie opuszczać łóżka. Wszystkiego, co może spowodować podniecenie i wzruszenie należy starannie unikać. Jeżeli duszność jest znaczna, wówczas chory winien leżeć w pozycji siedzącej, co uskutecznia się przez podłożenie poduszek. Wysokiego ułożenia kończyn dolnych należy unikać, gdyż w ten sposób wzmaga się duszność. Niekiedy chorzy mogą przez krótki czas siedzieć w fotelu.

Jeżeli lekarz zezwoli na *opuszczenie łóżka*, wówczas dopiero stopniowo i powolnie można podejmować ruchy. Serce jest w tym wypadku przyzwyczajone do spoczynku i nagłe podjęcie nawet lekkiej pracy może ponownie zakłócić z takim trudem osiągnięte wyrównanie. Na początku chory próbuje przez 1 godzinę leżeć na kanapie. Później jeden raz dziennie można próbować spacerować *po pokoju.* Ruchy w obrębie pokoju można stopniowo powiększać coraz bardziej. Szczegól-

nie korzystnie działają w tym okresie ruchy gimnastyki leczniczej. Dopiero później dozwolone jest pójście po schodach w dół.

Kto może spokojnie spostrzegać stan swego zdrowia bez lęku, nie tak jakgdyby wisiał nad przepaścią, lecz jako człowiek, który zna swoje potrzeby materjalne i duchowe, ten może przez właściwe stosowanie naprzemian *pracy* i *spoczynku* przyczynić się do utrzymania sprawności i siły serca.

Wybór zawodu. Liczni są ci, którzy w ciężkiej walce o byt tracą swe wszystkie siły żywotne. Gdy wyczerpią oni wszystkie swoje siły, wówczas wstępują oni do grobu i przed nimi zamyka się życie, pełne nieziszczonych nadziei. Tylko nieliczni mają to szczęście, aby podczas starości korzystać z owoców spełnionej pracy. Gdyby ludzie ci mogli żyć jeszcze raz, wówczas zrozumieliby oni, że w ich namiętnych dążeniach do sławy, honorów i pieniędzy roztrwonili oni swoje siły. Wprawdzie nie należy trwonić majątku, o tem wie każdy, lecz nie wszyscy są na tyle rozważni, aby największy skarb *zdrowie* należycie cenić i aby oszczędzać swe siły zapomocą dni wypoczynkowych. Człowiek jednak nie staje się mądrzejszym spowodu doznanych krzywd, tak samo mało pouczające są straty doznane przez innych.

Z trudem lekarz może się zdecydować, aby powiedzieć choremu sercowemu: „niech pan porzuci swą pracę, zawód i biuro". Rzadko możliwa jest zmiana osiągniętego stanowiska bez narażenia swej egzystencji materjalnej na duże straty. Należy się ograniczyć do tego, aby być czynnym zawodowo w mniejszym zakresie. Niestety nie zawsze możliwe jest ograniczenie pracy zawodowej. Często brak w tym wypadku zrozumienia dla sprawy własnego zdrowia, nadto chęć zysków i ambicje niweczą najlepsze zamiary.

Tylko nieliczne zawody przy przesadnem i nierozważnem wykonaniu u człowieka nieusposobionego wywołać mogą chorobę serca. Z drugiej znów strony nieliczne są te zawody, do których mógłby dostosować się chory sercowy. Właściwie szkodliwie działa nie praca, lecz nadmierny wysiłek bądź cielesny bądź duchowy. Nadmierny wysiłek z biegiem czasu powoduje wyczerpanie nawet zdrowego serca. Wielokrotnie powtarzające się wysiłki w ciągu krótkiego czasu również wywołują wyczerpanie serca.

W niektórych zawodach trudno uniknąć nadmiernego wysiłku. Dotyczy to listonoszów, marynarzy, lekarzy i giełdziarzy. Najbardziej szkodliwie działa nie praca regularna, jeżeli jest to nawet praca ciężka, lecz nierównomierne zużytkowanie sił, które niekiedy przekracza dozwoloną miarę. Istotnie niekiedy spotyka się chorych z *wadą serca*, którzy

przez szereg lat bez przerwy zajmują się ciężką pracą. Tych ludzi oczywiście trudno skłonić do zmiany zajęcia.

Zupełnie zaniechać pracy i oddać się spoczynkowi po wyrównaniu niedomogi serca, byłoby oczywiście niesłuszne. Zrozumiałem jest, iż w razie grożących powikłań jest to koniecznością. Naprzykład agent firm winnych, który przy zawieraniu tranzakcyj musi wypić większą ilość wina, naraża się na groźne następstwa w razie choroby serca. To samo dotyczyć może praczki, która przy pracy wciąż choruje na gościec.

Trudno jest powziąć stosowną decyzję przy wyborze zawodu. Z jednej strony wiadomo iż praca wzmacnia siły organizmu, skądinąd zaś zachodzi obawa przed nadmiernym wysiłkiem. Należy uwzględnić wrodzone właściwości (konstytucja), skłonności oraz uzdolnienia. Konieczne jest dokładne zastanowienie się, zanim chory zdecyduje się porzucić pracę, która stanowi dla niego treść życia.

U dziewcząt sprawa zawodu przedstawia się nieco prościej. Przeciwwskazana jest praca pielęgniarska, ciężka praca fabryczna i t. d.

Właściwie każdy zawód może być stosowny. W tym wypadku rodzice nie powinni się martwić i ubolewać nad losem dziecka. Należy im przeszkodzić, gdy chcą dziecko wychowywać w bezczynności. Takie wychowanie sprawić może, iż dziecko wyrośnie bezradnie, zależne od litości i pomocy bliźniego, zaś u zamożnych rodziców jako próżniak, który chce wszelkiemi zabawami i zboczeniami oszołomić swe znudzone nerwy.

Dr. farm. Piotr Oficjalski (Wilno)
asyst. Zakładu Farmakognozji U. S. B.

WAŻNIEJSZE SKŁADNIKI LECZNICZE ZAWARTE W NASZYCH ZIOŁACH

Swiat roślinny jest dla człowieka nie tylko zasadniczem źródłem dostarczającem mu pożywienia, ale jest również skarbnicą leków, z której już od zamierzchłych czasów czerpał człowiek środki do le-

czenia swych cierpień. Używając różnych roślin jako pokarmu, mógł nawet człowiek pierwotny dostrzec, że pewne rośliny wywołują u niego te lub inne zjawiska fizjologiczne i pomagają częstokroć do usuwania dolegliwości, które go trapią. Lud wiejski, żyjący w stałem i bezpośredniem zetknięciu z przyrodą, znający otaczającą go florę, potrafił wynaleźć szereg roślin, które stosuje jako leki. Zjawisko to spotykamy nie tylko u ludów Europy, ale również i u dzikich szczepów Afryki, Azji i Ameryki. Profesor *Dragendorf* w swojem dziele p. t. „Die Heilpflanzen aller Völker und Zeiten", Stuttgart 1898, przytacza przeszło 12.000 gatunków roślin, które różne ludy, zamieszkałe na kuli ziemskiej, stosują jako leki.

Jest rzeczą zadziwiającą, że człowiek mieszkający pod różnemi szerokościami geograficznemi, potrafił wynaleźć i stosować w pewnych cierpieniach, bądź te same gatunki roślin, bądź też znalazł inne gatunki roślin, ale o takich samych składnikach i działaniu fizjologicznem. Jako przykład ilustrujący powyższe twierdzenie mogą służyć surowce antrachinonowe, purynowe, czerwiogubne i inne. A więc surowcem antrachinonowym Europy środkowej i północnej jest kruszyna europejska (Rhamnus Frangula L.), w Chinach i Tybecie rabarbar (Rheum officinale, R. palmatum), w Indjach i Egipcie senes (Cassia angustifolia i C. acutifolia), w Afryce środkowej i południowej (Aloë spec. diverse). Podobnie ma się sprawa z surowcami purynowemi (kofeiną i teobrominą); w Chinach była nim herbata (Thea sinensis i T. sinensis var. assamica), w Abisynji i Arabji kawa (Coffea spec.), w środkowej Afryce kola (Cola spec.), w Ameryce środkowej i południowej kakao (Theobroma Cacao), matte (Ilex spec.), gwarana (Paullinia sorbilis).

Już w dziejach starożytnych pisarzy jak *Teofrastesa*, *Dioskorydesa*, *Celsusa* i *Galena* znajdujemy, że w powszechnem użyciu u Greków i Rzymian było już około 600 gatunków roślin stosowanych jako leki, a zaledwie kilkanaście pochodzenia mineralnego. W miarę odkrywania nowych lądów i dróg handlowych, oraz w okresie rozwoju potęgi arabskiej (VIII—XIII wieku) medycyna europejska została wzbogacona w znaczną ilość południowo-azjatyckich leków i przypraw roślinnych, które Arabowie dostarczali z Indyj do Europy. Wreszcie odkrycie Ameryki, drogi do Indyj i Australji wzbogaciło również europejską skarbnicę leków w wiele nowych i bardzo cennych gatunków.

Leki roślinne były w powszechnem użyciu w medycynie europejskiej aż do połowy XIX stulecia. Dopiero zdobycze chemji, a w szczególności synteza leków organicznych odwróciły uwagę świata lekarskiego od leków roślinnych i skierowały ją całkowicie na badanie i stosowa-

nie leków chemicznych. Przemysł chemiczny syntezy leków potężnie rozwinął się pod koniec XIX stulecia w Niemczech, które przed wybuchem wojny światowej produkowały około 90% stosowanych na świecie syntetycznych leków chemicznych. Wśród wszystkich narodów świata Niemcy wybijają się na pierwszy plan w dziedzinie przemysłu chemicznego, a zwłaszcza chemiczno-farmaceutycznego. Przy pomocy trwałej i umiejętnej reklamy, w Niemczech i w krajach będących pod wpływem niemieckiej nauki, zdołano do tego stopnia zaabsorbować umysły świata lekarskiego syntetycznemi lekami chemicznemi, wychodzącemi tysiącami rocznie, że omal całkowicie zarzucono i zlekceważono leki pochodzenia roślinnego. Jedynie homeopatja i lecznictwo ludowe zostało wierne lekom roślinnym.

Jednym z poważnych czynników ułatwiających zdobywanie sobie prawa obywatelstwa przez leki chemiczne, był ich określony skład chemiczny, trwałość, łatwość dozowania, oraz mniej więcej trwałe i niezmienne działanie fizjologiczne. Natomiast zawartość składników leczniczych i działanie fizjologiczne leków roślinnych zależy częstokroć od bardzo wielu czynników. Jedna i ta sama roślina może wykazywać duże różnice w zawartości składników czynnych w zależności od gleby, klimatu w którym rosła, czasu i sposobu zbioru, wysuszenia, przechowywania i t. p. Naprzykład nawet najlepsze odmiany roślin i wyhodowane w najodpowiedniejszych warunkach, a zebrane w nieodpowiednim czasie, niewłaściwie wysuszone i niedbale lub zadługo przechowywane mogą częściowo, a nawet i całkowicie zatracić swoje pierwotne własności lecznicze.

Kilkudziesięcioletnie doświadczenie stosowania leków chemicznych, wykazało, że stosowanie ich przez dłuższy przeciąg czasu, zwłaszcza przy chorobach przewlekłych i chronicznych, powoduje częstokroć niepożądane działanie uboczne na organizm, jak podrażnienie przewodu pokarmowego, nerek, wątroby, wpływ na serce, układ nerwowy i dzięk

temu świat lekarski z powrotem zaczął pomału powracać do leków roślinnych. Wreszcie rozszerzające się znachorstwo, które posługuje się wyłącznie lekami roślinnemi, oraz wojna światowa, która z jednej strony spowodowała zubożenie narodów, a z drugiej duże zapotrzebowanie leków, których nie można było sprowadzać z zagranicy, zmuszając społeczeństwa do samowystarczalności, ostatecznie zadecydowały, że przestano lekceważyć leki roślinne i fytoterapja zaczęła zyskiwać coraz więcej zwolenników, zarówno ze świata naukowego jak i praktycznego. Znamiennem jest, że w krajach, w których medycyna najbardziej opanowaną była przez leki chemiczne, tam masowo szerzyło się znachorstwo, posługujące się roślinami najczęściej pochodzącemi z otaczającej ich flory.

Rośliny używane w medycynie ludowej jako leki, nie zawsze są to rośliny o specjalnem działaniu fizjologicznem na organizm, bardzo często są to najpospolitsze nasze rośliny, używane jako środki dietetyczne w formie przypraw i używek codziennych (np. czosnek). Medycyna ludowa prawie nie stosuje roślin trujących, chyba do użytku zewnętrznego. Wyjątek stanowią tylko rośliny stosowane przez znachorki jako środki poronne, a mianowicie: sabina, thuja, boże drzewko, przestęp, wroniec i z tego też powodu nie rzadko zdarzają się wypadki zatruć temi roślinami. Medycyna oficjalna, poza roślinami obojętnemi lub słabo działającemi stosuje również i rośliny silnie działające, bądź to w postaci samego surowca, bądź w postaci przetworów galenowych.

Zachodzi przeto pytanie, na czem polega to tajemnicze działanie niewinnych najczęściej ziół stosowanych przez lud przy różnych cierpieniach a zwłaszcza ciekawe są te wypadki schorzeń, w których terapja środkami chemicznemi całkowicie zawodzi, podczas gdy terapja ziołowa daje wprost zadziwiające nieraz wyniki. Zwolennicy fytoterapji to swoiste działanie leków roślinnych starają się tłumaczyć następującemi warunkami:

a) bogatą zawartością soli mineralnych, zwłaszcza potasu, magnezu i wapnia, oraz krzemionki, które są niezbędnemi składnikami naszego organizmu. Pierwiastki te potrzebne są do zobojętniania kwaśnych produktów metabolizmu białkowego, aby utrzymać słabo zasadowy odczyn krwi oraz soków naszego organizmu. Przy dzisiejszym sposobie odżywiania, które składa się z dużej porcji białka oraz tłuszczów, a niewielkiej jarzyn, przytem wygotowanych najczęściej w wodzie, z którą zostaje usunięte około 50—70% tych soli, odczuwamy stały brak tych pierwiastków i staramy się zastąpić je solą kuchenną. Pokarmy zwie-

rzęce, za wyjątkiem mleka i krwi, są ubogie w zasady mineralne, a przy rozbudowie ich przez nasz organizm dają nadmiar związków o charakterze kwaśnym.

Ten brak niezbędnych organizmowi zasad mineralnych powoduje zakwaszanie organizmu i swoiste zaburzenia fizjologiczne. Stosowanie w tych wypadkach naparów najbardziej pospolitych ziół, chociażby zwykłych chwastów, które posiadają w stanie wysuszonym około 10—15% tych soli, a z tych połowa do 80% przechodzi do wyciągu wodnego, uzupełnia ten brak soli mineralnych w sposób bardziej naturalny, niż to możemy zrobić w formie dosalania pokarmów solą kuchenną.

b) zawartością swoistych związków uzupełniających, czyli witamin. Rośliny, jako dzieci słońca są jedynemi i wyłącznemi skarbnicami tych związków, bądź to w formie samych witamin, bądź to prowitamin. Pojęcia i rola witamin jest zdobyczą naukową ostatniego dwudziestolecia. Chemizm niektórych witamin został już nawet w ostatnich latach wyjaśniony, jednak wiele z nich jest jeszcze dla nas tajemnicą. Dzisiaj mamy jeszcze zbyt mało doświadczenia, aby twierdzić, że otrzymane laboratoryjnie witaminy są działaniem identyczne z witaminami naturalnemi, znajdującemi się w roślinie. Nie wiemy również nic, jakie działanie posiadają różne związki pochodne flewonów, antocjanów, chlorofilu, kumarynu i t. p. Nie jest wykluczone, że właśnie te połączenia wpływają specjalnie korzystnie na aktywność witamin, oraz asymilację ich przez organizm zwierzęcy. Przytem należy zaznaczyć, że rośliny bogate w związki karotynowe, antocjanowe i chlorofil są wyjątkowo

bogate w witaminy, np. papryka, pomarańcze, marchew, pomidory, kapusta czerwona, buraki ćwikłowe, oraz wszelkie soczyste zielone pokarmy roślinne.

c) wreszcie zawartością ciał swoistych, jak garbników, glikozydów, alkaloidów i olejków lotnych z parą wodną.

(d. c. n.)

Dr. med. St. W. (Warszawa)

OTYŁOŚĆ — WROGIEM ZDROWIA I PIĘKNA

Sprawa tak zwanej„ linji ciała", tylokrotnie ostatnio poruszana, przekracza zagadnienia estetyki, z którą się bezpośrednio łączy, a wybija się obecnie do palącego problematu zdrowotnego. Otyłość ze wszystkiemi jej objawami i skutkami, a zwłaszcza typ „skazy tłuszczowej" z gromadzeniem się warstw tłuszczu pod skórą, oraz dokoła najważniejszych narządów ustroju ludzkiego (serce, wątroba, nerki, kreska jelit i t. p.) stanowi stan chorobliwy, który powinien być możliwie energicznie zwalczany. Otłuszczone serce staje się niewydolnem, wątroba skłonna jest do wytwarzania kamieni żółciowych, nerki ograniczają swą oczyszczającą krew czynność, żołądek i jelita stają się atoniczne pod wpływem obciążającego je tłuszczu. Te zasadnicze zmiany w czynności głównych narządów stają się z czasem powodem wielu mniej lub więcej przykrych dolegliwości, zatruwających życie otyłych.

Nic więc dziwnego, że cierpiący na otyłość starają się wszelkiemi sposobami pozbyć się nadmiaru tłuszczu, stosując niekiedy najradykalniejsze, a jednak nie zawsze prowadzące do celu zabiegi. Począwszy od wstrzymywania się od pokarmów, poprzez zwiększenie wysiłku fizycznego, kąpiele lecznicze (modne doniedawna kąpiele parafinowe), masaże i t. p. do najbardziej energicznych środków leczniczych — wszystko to są środki stosowane do leczenia otyłości, środki jednak zbyt dla równowagi ustrojowej niebezpieczne, by je można było stosować przez czas dłuższy i bez stałej kontroli lekarskiej. Głodówka nie prowadzi zazwyczaj nigdy do celu, gdyż po przejściowem „spaleniu się" tłuszczu i odchudzeniu następuje reakcja w postaci wzmożonego łaknienia, która w szybkim czasie sprowadza znów powrót otyłości, tembardziej, że ludzie otyli są zazwyczaj już z natury smakoszami i wstrzymanie się na dłuższą metę od spożywania ulubionych pokarmów uważają za trudną do zniesienia udrękę. Kąpiele lecznicze, zwłaszcza zaś kąpiele gorące działają osłabiająco na mięsień sercowy, którego niewy-

dolność zwiększa się, powodując nowe, znaczne odkładanie się tłuszczu. Sporty, spacery i t. p. wysiłki fizyczne pozbawione są wprawdzie niebezpiecznych następstw — ale stosowanie ich stałe jest zazwyczaj niedostępne dla ludzi prowadzących siedzący tryb życia, który stał się już przyczyną otyłości. O ile otyłość powstała skutkiem zaburzeń wydzielania wewnętrznego, t. zw. gruczołowego, leczenie jej musi być prowadzone pod kierunkiem i stałą kontrolą lekarza-specjalisty tych chorób i jest zazwyczaj bardzo złożone, a co ważniejsza powodować może bardzo rozległe zmiany w całym ustroju.

Dla energicznego leczenia otyłości nadaje się przedewszystkiem okres letni, okres pobytu w uzdrowiskach, dietetycznego odżywiania się, wzmożonego ruchu fizycznego, przy równoczesnej możliwości stosowania zaordynowanych przez lekarza kąpieli leczniczych. Przebywanie w dobrych warunkach klimatycznych i mieszkaniowych, zdrowa, pozbawiona nadmiaru białka i tłuszczów kuchnia, unormowany tryb życia wakacyjnego, sprzyjające warunki atmosferyczne — oto czynniki, które przyczynić się mogą dodatnio do pozbycia się nadmiaru tłuszczu, bez spowodowania ujemnych objawów ubocznych. Dla przeprowadzenia lekarstwowego racjonalnego i skutecznego odtłuszczenia zaleca się stosowanie od dawna w lecznictwie już przyjętych i wypróbowanych pigułek odtłuszczających p. n. *Reductosan* Spiessa. Dzięki swemu składowi wywiera Reductosan działanie lekko przeczyszczające, co jest głównym warunkiem wydzielania z ustroju nadmiaru niestrawionego białka i tłuszczów, a ponadto przyczynia się do szybkiego „spalania" w ustroju produktów odżywczych, co zapobiega tworzeniu się złogów tłuszczu. Lecznicze działanie Reductosanu nie jest gwałtowne, lecz następuje etapami, wskutek czego pacjenci nie odczuwają wcale przykrych sensacji, związanych z ubytkiem nadmiaru tłuszczu. 2—4 pigułek dziennie, z tych 1-2 rano naczczo i taka ilość wieczorem, bezpośrednio przed snem, zmniejsza stopniowo wagę ciała, usuwa nadmiar tłuszczu, nie wywołując fałdów skóry — tak przykrych, zwłaszcza dla kobiet. Reductosan jest zatem środkiem, który może i powinien być stosowany

we wszystkich tych przykrych objawach „skazy tłuszczowej", której tak często ulegają osoby w wieku średnim i która przyspiesza starość i nieudolność ludzi, którzy wyzbywszy się nadmiaru tłuszczu będą mogli jeszcze przez długi czsas, przy zachowaniu głównych zasad higjeny, pracować z pożytkiem dla siebie i swoich.

Dr. med. A. K. (Warszawa)

ODŻYWIANIE NIEMOWLĄT I DZIECI W MIESIĄCACH LETNICH

Sprawa żywienia niemowląt i dzieci jest bardzo doniosłem zagadnieniem *społecznem*. Błędy w tej dziedzinie powodują zwiększenie się śmiertelności dzieci, co ujemnie wpływa na rozwój społeczeństwa. W Polsce do niedawna co 5-te niemowlę umierało spowodu wadliwego żywienia. Naród ponosił w ten sposób niepowetowane straty. Toteż wszelkiemi siłami należy dążyć do należytego uświadomienia społeczeństwa w tej mierze oraz do rozbudowy licznych instytucyj opieki nad dzieckiem. Obowiązkiem obywatelskim każdej matki winno być dokładne poznanie zasad higjeny i żywienia niemowląt, co niezawodnie przyczyni się do pomyślnej walki ze śmiertelnością dzieci.

Biegunki letnie. Podstawową przyczvną dużej śmiertelności niemowląt są *biegunki letnie*. Cały szereg warunków składa się na osłabienie organizmu niemowlęcia w miesiącach letnich, nadto w tym okresie są najczęściej popełniane przez matki błędy, których następstwa są zgubne. W wypadku pojawiającego się rozwolnienia, podawanie *Nutromaltu* zapobiega przykrym jego następstwom.

Przekarmianie. Niebezpieczeństwa zagrażające życiu dotyczą przedewszystkiem niemowląt karmionych sztucznie, ale również przy karmieniu piersią błędy w żywieniu powodują ciężkie następstwa. Jeżeli matka popełnia błędy w żywieniu niemowlęcia, wówczas szkoda wynikła stąd długi czas uchodzi uwagi. Dopiero po pewnym czasie zgubne skutki dają się we znaki i to często już zapóźno. To też przy każdem najmniejszem niedomaganiu konieczna jest pomoc lekarska, gdyż błahe objawy mogą być zapowiedzią groźnych chorób.

Dokładne spełnienie zasad żywienia niemowląt zapobiega biegunkom letnim i ich zgubnym następstwom.

Naczelną zasadą winno być *wyłączne* karmienie niemowlęcia mlekiem matczynem w ciągu pierwszych 6-ciu miesięcy życia. Ważną przy

tem rzeczą jest unikanie przekarmienia. Dlatego też *karmić trzeba dziecko regularnie co 3 godziny*, a nie ile razy zapłacze. W nocy nie wolno brać dziecka do łóżka, tak samo nie wolno w nocy dawać mu piersi. Kilka godzin zrzędu powinno ono przespać.

Przed karmieniem nie wolno ślinić piersi, gdyż można tem zaszkodzić dziecku, ale trzeba ją umyć czystą letnią wodą. Nadto przed karmieniem dziecka dobrze jest umyć sobie ręce.

Każde mleko z piersi matki jest dobre, niema złego, za tłustego ani za starego. Jeżeli dziecko, będące przy piersi choruje, to nie z pokarmu, ale z jakiegoś innego powodu. W takim razie trzeba, aby je lekarz zbadał.

Każda matka zdrowa powinna swoje dziecko karmić piersią. Jak tylko zechce zawsze to potrafi. Karmić trzeba cały pierwszy rok. Dłuższe karmienie szkodzi matce i nie służy dziecku.

Matka, która karmi, powinna dobrze się odżywiać i nie żałować sobie na jedzenie. Oprócz potraw z mąki winna jeść jaja, ser, cukier, masło. Wolno spożywać również barszcz, kapustę lub suszone owoce. Wzbronione są natomiast piwo, wódka i rum.

Nadmierne pragnienie. Przyczyną przekarmiania niemowląt podczas upałów letnich jest nadmierne pragnienie, spowodowane ogrzaniem i poceniem się. Należy więc pamiętać, iż w lecie niemowlę, jak i każdy człowiek ma pragnienie i *chce pić*, dlatego też między posiłkami trzeba mu dać do picia trochę wody przegotowanej lub naparu rumianku lub kwiatu lipowego. W tych razach nie należy dziecku dawać piersi a tem bardziej mleka krowiego poza ustaloną porą karmienia. Jednem słowem gdy niemowlę spowodu pragnienia chce pić, nie wolno mu dawać jeść. Szczególnie w lecie należy niemowlę chronić od przekarmiania, najlepiej dawać pokarm 6 razy na 24 godziny, przytem w nieco mniejszych porcjach i kiedyindziej, gdyż podczas upałów żołądek i kiszki dziecka wydzielają mniej soków trawiennych i dlatego trawią pożywienie trudniej niż w chłodnej porze roku.

Przegrzanie. Jest rzeczą ważną chronić dziecko podczas upałów letnich od przegrzania, które wywołuje niepokój, ogólne osłabienie i czyni dziecko mniej odpornem na wszelkie szkodliwości. Więc najwięcej należy trzymać dziecko na powietrzu w cieniu, niechaj na powietrzu śpi, leży i bawi się w łóżeczku lub na rozpostartej na trawie lub piasku kołdrze. Należy podkreślić, iż w mieszkaniu częstokroć w lecie upał jest większy niż na powietrzu i dlatego też dziecko winno przebywać w najchłodniejszem miejscu w mieszkaniu, nadto nie wolno stawiać łóżka dziecka obok pieca kuchennego, wreszcie podczas upałów kołderkę lub pierzynkę wolno odrzucić i pozostawić dziecko tylko w koszulce i w pieluszkach; bardzo ważna jest ochrona od much zapomocą tiulu (firanki zawieszonej nad łóżeczkiem). Wreszcie bardzo pożytecznem jest kilka razy dziennie obmywać dziecko chłodną wodą.

Ochłodzenie mieszkania można uskutecznić przez opuszczanie zasłon w oknach, rozwieszanie mokrych prześcieradeł, częste wycieranie podłogi wilgotną ścierką, skrapianie okien wodą. Podobnie jak powietrze na dworze ochładza się wieczorani i rankami, tak samo konieczne jest należyte ochłodzenie o tej porze mieszkania. Okna można trzymać otwarte do późnej nocy, zaś rano zaraz po obudzeniu się należy je otwierać.

Brud i muchy. Poza chorobami w następstwie wadliwego żywienia, niemowlęta chorują spowodu epidemji zakaźnej biegunki. Przyczyną omawianej epidemji są różne drobnoustroje chorobotwórcze, które szerzą się spowodu nieprzestrzegania czystości.

Muchy są bezwątpienia jedną z przyczyn epidemji biegunki, dlatego też pożywienie dziecka powinno zawsze być przykryte, a muchy w domu bezwzględnie tępione.

Niemowlętom nie trzeba pozwalać pełzać po podłodze, która zawsze ma mniej lub więcej kurzu i brudu; również trzeba zwracać uwagę, aby dzieci nie podnosiły z ziemi żadnych brudnych rzeczy, okruchów i t. p., gdyż dziecko zawsze ma zwyczaj brania wszystkiego do buzi. Żadne resztki owoców, jedzenia i t. p. nie powinny być pozostawione w pokoju, gdyż w ten sposób mnożą się muchy; pokoje, zwłaszcza dziecięcy, należy często wietrzyć, a podłogę wycierać codziennie mokrą ścierką.

Zamiatanie i wycieranie kurzów na sucho jest niedobre, gdyż kurz unosi się w powietrzu, którem oddychamy i osiada potem na jedzeniu, chlebie i t. p.; meble, stoły i szafy najlepiej wycierać wilgotną ściereczką.

Epidemja biegunki jest mniejsza w czasie wilgotnego lata, gdyż

deszcz zapobiega podniesieniu się kurzu, co powinno być dla nas wskazówką, iż mieszkanie trzeba sprzątać skrupulatnie oraz starannie, zaś kurz dobrze jest ścierać wilgotną ścierką.

Należy pamiętać, że biegunka jest często zaraźliwa i zarazki udzielają się z wydzielin. Pieluszki, prześcieradła i bieliznę po każdem użyciu trzeba natychmiast prać i dezynfekować przez gotowanie.

Bielizny zużytej nigdy nie wolno pozostawiać w brudach, lecz natychmiast kłaść do wody z roztworem środków dezynfekcyjnych np. z wodą karbolową.

Zasady karmienia niemowląt. Natura sama wskazuje jakie winno być pożywienie dziecka, a pożywieniem tem jest tylko mleko matki i *kobieta będąca w stanie karmić swe dziecko, a niewypełniająca tego obowiązku jest niegodną imienia matki.* Najlepiej przyrządzone sztuczne pożywienie nie zastąpi pokarmu matki. Matka, która karmi sama, o wiele prędzej przychodzi do sił po porodzie, niż ta, która pozbawia się tego szczęścia.

Kobieta, która dobrze zniosła ciążę i odbyła poród, jest w stanie również karmić i żadna kobieta nie jest tak zdrowa jak ta, która przebyła normalnie ciążę. Dziecko karmione piersią matki ma silną podstawę zdrowia, która nie tylko pozwoli mu rozwijać się normalnie w pierwszych latach życia, lecz stanowi dobry fundament wieku dojrzałego.

Statystyka wykazała, iż 75% śmiertelności dzieci spowodu chorób stanowią niemowlęta karmione butelką. Jeśli matka nie ma tyle pokarmu, aby zaspokoić dziecko, niech się przed karmieniem nie cofa, lecz niech je dokarmia mlekiem krowiem.

Kobiety z chorobami dziedzicznemi i suchotnice karmić nie powinny. Wogóle jest to karygodne, że kobiety takie wychodzą zamąż zostają matkami, gdyż tem przynoszą szkodę potomstwu, rodzinie i krajowi.

O tem, że nie można karmić decydować może tylko lekarz.

(d. c. n)

Dr. med. A. Werksztel (Warszawa)

DLACZEGO WSZYSCY MUSZĄ PŁYWAĆ?

Wśród szeregu czynników, mających ogromny wpływ na wychowanie fizyczne społeczeństwa, na walkę z chorobami społecznemi, znajduje się w pierwszym rzędzie pływanie. Niestety jednak, dziedzina ta, mająca tak wielkie wartości dla zdrowia całego społeczeństwa, była

dotychczas zaniedbana. Wydaje się to niezrozumiałem, albowiem całe życie ludzkości związane jest w większym lub mniejszym stopniu z terenem wodnym, oblewającym kulę ziemską.

Historja ludzkości poucza nas, jak bardzo często ludzie musieli korzystać z żywiołu wodnego, jako źródła zdrowia i bogactw materjalnych i duchowych. O kształceniu umiejętności pływania świadczą płaskorzeźby asyryjskie (800 l. przed Nar. Chr.), na których widać pływanie stylem crawl'a. To samo widać na rysunku z wazy greckiej, (500 l. przed Nar. Chr.), gdzie sztukę pływania reprezentuje kilka kobiet. Że starożytni nauki pływania nie zaniedbywali, dowodem jest przysłowie Rzymian: „nie umie ani czytać ani pływać". Słowa te znaczyły tyleż, co dziś niedołęga.

Obecnie, w przededniu sezonu kąpieliskowego i sportów wodnych na wszystkich obszarach wodnych wszystko się ożywiło pod wpływem ciepłych promieni słonecznych. W roskoszach sportów wodnych niestety mają udział tylko ci, którzy oswoili się z żywiołem wodnym, zaprzyjaźnili się z nim, a wszystko to zawdzięczają umiejętności pływania. Żałować tylko należy, że liczba tych szczęśliwców jest tak minimalna, zwłaszcza gdy się zważy, ze każdy niemal człowiek styka się często z żywiołem wodnym, żywiołem w pewnych warunkach tak niebezpiecznym.

Z nastaniem ciepłych dni wyludniają się miasta i miasteczka, gdy ogromne masy młodzieży i starszych wyruszają nad wody, aby korzystać z pływania przybrzeżnego i plaży, z dobrego powietrza i uzdrawiających kąpieli słonecznych. Niestety w ślad za tym zdrowym i pięknym ruchem idzie także statystyka utonięć i nieszczęśliwych wypadków. Kto się najczęściej topi? Przedewszystkiem ci, którzy nie umieją pływać, dalej — nieostrożni, którzy kąpią się w niezabezpieczonych i niedozwolonych miejscach. Wreszcie ofiary nieostrożnego czy nieumiejętnego prowadzenia łodzi wioślarskich, kajaków czy żaglówek. Wystarczy wspomnieć, że w ciągu 3 ostatnich lat pochłonęła Wisła na odcinku Warszawy 116 osób. Niemal wyłącznie młodzież, względnie ludzi w sile wieku. I nic dziwnego, gdyż na 100 kąpiących się 80 nie umie pływać.

Fakty te zmuszają nas do poruszenia niezwykle ważnego zagadnienia społecznego: niedostatecznego rozwoju naszego pływactwa, zarówno pod względem liczby umiejących pływać, jak również pod względem wykorzystania go dla celów higjeny społecznej. Zagadnienie umasowienia umiejętności pływania aczkolwiek znajduje zwykle sympatyczne przyjęcie ze strony czynników kierujących sprawami wychowania fizycznego i sportów, posuwa się jednak bardzo powoli naprzód.

Przedewszystkiem wpływa na to brak skoordynowanej akcji w dziedzinie budowy pływalni. Dopiero ostatnio przeprowadzone obserwacje na terenie województw zachodnich i południowych udowodniły, że płonne były obawy przed wielkimi deficytami. Pozatem brak było ustaw i rozporządzeń w sprawie nauki pływania na terenie szkolnictwa powszechnego i zawodowego. Obecnie gdy wprowadzono do nowego programu szkolnego naukę pływania, widocznym jest brak odpowiednio wyszkolonych instruktorów pływania, znających zarówno teorję jak i praktykę w nauczaniu.

Chcielibyśmy także podkreślić brak właściwej propagandy tak pięknej i zdrowej dziedziny wychowania fizycznego. Pływanie bowiem jest jednym z najzdrowszych i najbardziej wszechstronnych ćwiczeń ruchowych, rozwija w sposób harmonijny cały układ kostny i mięśniowy. Pozatem jest doskonałem ćwiczeniem oddechowem i wzmacnia system nerwowy. Jako ćwiczenie połączone z działaniem słońca na skórę, wpływa na przyrost czerwonych ciałek krwi oraz wpływa w sposób dodatni na przemianę materji. Pływanie stanowi pozatem pewną szkołę charakteru: wyrabia wolę, wytrwałość i odwagę przy stykaniu się z pewnem niebezpieczeństwem.

Połączone wysiłki odpowiednich czynników przy odpowiednim utworzeniu terenów wodnych, na których będzie można prowadzić masową naukę pływania, zarówno dla młodzieży jak i dla starszych, rozwiąże to zagadnienie w sposób właściwy. Tylko akcja zespolona będzie mogła zgromadzić odpowiednie fundusze oraz zaradzić ną brak odpowiednich instruktorów, w formie instruktorów objeżdżających pewne okręgi.

Jeżeli chodzi o sam teren pływalni letniej — może to być woda stojąca, lub o słabym prądzie, z dnem twardem i piaszczystem. Woda musi być czysta, o głębokości od 0,90 do 1,50 — 1,80 m, przy pewnej spadzistości terenu. Wymiary takiego terenu mogą być około 15—25 m długości i 6—10 m szerokości. Ze względów bezpieczeństwa należy również zbadać dno terenu. Teren taki powinien być wytyczony żerdziami a granice oznaczone sznurem. Na wodach głębokich pływalnie mogą mieć tylko podłogę drewnianą.

(d. c. n.)

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

VII

Opierając się na znajomości dziejów religji, według której Mojżesz na puszczy i Chrystus przebywali przez dni czterdzieści na odosobnieniu i modlitwach — zarządzili Włosi, że każdy cudzoziemiec, przybywający do Włoch, musi przebyć w porcie czterdzieści dni na obserwacji i w odosobnieniu, zanim wolno mu będzie stanąć na ziemi włoskiej i temsamem ukrócili możność wtargnięcia epidemji na swoje terytorja. Ten okres kontrolny nazwano od ilości dni kwarantanną, którą to nazwa przetrwała w dawnem znaczeniu aż do dni dzisiejszych. Pierwsza, stojąca pod względem oświaty i dobrobytu wysoko rzeczpospolita Wenecka, po przejściu całego szeregu epidemji, utworzyła u siebie stałą radę zdrowia. Pod wpływem grożących epidemji rozszerzała rada zdrowia swoje funkcje, tworząc w końcu rodzaj najwyższego trybunału republiki w dziedzinie zdrowia, higjeny, szpitalnictwa i handlu artykułami spożywczemi, ruchu ludności, zwłaszcza zaś przybyszów i t. p. Wenecka rada zdrowia stała się z czasem najwyższą instytucją higjeniczną swego kraju, a równocześnie wzorem naśladowanym przez wszystkie państwa i kraje Europy. Niemcy wydali swe pierwsze zarządzenia przeciw zarazie w roku 1426 za czasów cesarza *Zygmunta*, który zobowiązał wszystkie kraje związkowe do przestrzegania zasad higjeny, ustanowił specjalne urzędy lekarskie, w których pierwszym był t. zw. „fizyk" — będący pierwowzorem dzisiejszego lekarza sanitarnego. Do obowiązków jego należała kontrola wszystkich urządzeń, mających związek z odżywianiem człowieka i jego zdrowiem: nadzór nad piekarniami, browarami, winiarniami, nad czystością ulic i domów, a w razie wybuchu epidemji nawet nad domami i odzieżą obywateli.

Szczególnie rozwinęło się w ciągu średniowiecza zamiłowanie do kąpieli. O ile w początkach zabiła asceza wszelkie zamiłowanie do pielęgnowania ciała, o tyle wojny krzyżowe przyczyniły się znów do odrodzenia znaczenia kąpieli. Początkowo kąpano się jedynie przed większemi uroczystościami, weselami, turniejami i t. p., później przyjmowano kąpiel przed świętami, by w końcu przejść na stałą kąpiel cotygodniową urządzaną w każdym niemal domu co sobotę. Każde prawie mieszkanie posiadało w XVI wieku własny pokój kąpielowy, który stał się z czasem rodzajem domowego salonu. Do łazienki uda-

wał się „każdy, kto niewiedział co robić z wolnym czasem, udawał się z żoną i przyjaciółmi i po wspólnem wykąpaniu się, zasiadał do stołu, przy którym wypróżniał flaszki wina i spożywał dobre jedzenie" — tak czytamy w dziejach cywilizacji, wydanych w r. 1610.*) Wspólną kąpiel bez różnicy płci i obfite jedzenie „dla nabrania sił po kąpieli", uważano za jedną z największych w owym czasie przyjemności i rozkoszy mieszczańskiego życia.

Pochody Krzyżowców stworzyły pozatem nowy rodzaj kąpieli: łaźnię parową. Ludzkość przeżywała wprost orgje łaźni parowych sądząc, że woda przynosi z sobą zarazę. Jakkolwiek lekarze ostrzegali od początku przed zbyt częstemi i gorącemi parówkami, sądząc, że sprowadzają one bóle głowy, ogólne osłabienie i zniewieściałość, jednak dopiero pojawienie się „choroby francuskiej" — syfilisu, panującej wprost epidemicznie w wieku XV i XVI wpłynęło na umiarkowanie w stosowaniu łaźni parowych. Przymiot, czyli syfilis zmusił społeczeństwo do kontroli dotychczasowego postępowania kąpielowego. Wielka łatwość zarażenia się tą straszną chorobą skłoniła ludzi do wzajemnego unikania się w gromadnych zebraniach przyjemnościowych i wspólna kąpiel przestała być atrakcją. Zabiegi higjeniczne i kąpiele przeszły znów do ścisłych kół rodzinnych, a wiedza lekarska zajęła się wyszukiwaniem kąpielisk zdrojowych i naturalnych źródeł siarczanych i solnych, których działanie miało zapobiegać rozszerzaniu się przymiotu. I od tego czasu rozpoczyna się właściwie lecznictwo uzdrowiskowe, które stało się z czasem jedną z najważniejszych gałęzi lecznictwa wogóle.

Higjena nowożytności. Wielki ruch umysłowy, który rozpoczął okres historji nowożytnej, stał się również początkiem odrodzenia higjeny jako wiedzy opartej o praktyczne podłoże. Znaczenie higjeny praktycznej



zrozumiała ludzkość pod wpływem renesansu oraz reformacji, które były reakcją przeciw ascezie średniowiecznej i postawiły doczesne sprawy człowieczeństwa na odpowiednim poziomie. Naukowe podstawy higjeny nowożytnej opierały się na badaniach angielskiego filozofa *Bacona*, który wprowadził do medycyny nowe pojęcie: makrobiotykę — naukę o przedłużaniu życia. Zdaniem tego uczonego wszystko to, co zmniejsza szybkie zużywanie się ciała, prowadzi do przedłużenia życia, w pierwszym zaś rzędzie umiarkowana praca umysłowa i fizyczna. Widzimy zatem, że była to, początkowo do końca XVIII wieku niemal, higjena, troszcząca się raczej o jednostkę, niż o ród ludzki. Zdanie *Bacona* rozwijało dalej długi szereg badaczy, filozofów i uczonych, a wreszcie słynny *Hufeland* ukoronował je swem dziełem p. t.: „Makrobiotyka". Dążeniem jej było, mówiąc ogólnie, przepisać dla każdego osobnika zupełnie indywidualny sposób życia i wyszukiwanie wszystkich przyczyn, które wpływać mogły ujemnie na długość życia. Zasady makrobiotyki zalecały dalej, w jaki sposób unikać szkodliwych wpływów na ustrój ludzki, w jaki sposób wpływy te stale obserwować. Przepisy jej obejmowały całe życie ludzkie i wszystkie jego przejawy, a przestrzeganie ich było obowiązkiem każdego człowieka. Te jednostkowe początkowo przepisy zapobiegawcze zostały później uzupełnione przez przepisy hartowania ciała ludzkiego, by w końcu przerodzić się w nowoczesny system higjeny społecznej, której początek datuje się z końcem XVIII wieku, a która zapoczątkowana została słynnem wystąpieniem francuskich filozofów *Voltaire'a* i *Rousseau*, a uporządkowana pracami *Franks'a*, który zasady higjeny osobistej potrafił przenieść i zastosować w stosunku do najszerszych mas ludzkości.

Jednak ani dzieła sławnych ludzi, ani prace naukowe nie stanowią nigdy epoki przełomowej przy wprowadzeniu w życie wszelkich nowości. Jakkolwiek zasady higjeny były naukowo opracowane, jednak ludzkość nie dorosła zupełnie do ich zrozumienia i powszechnego wprowadzenia w życie i trzeba było dla przyjęcia się zasad higjeny w najszerszych kręgach tak srogiego i nieubłaganego nauczyciela, jakim okazała się w latach 1831 i 1832 cholera, zwana zgodnie „policją przyrody". Cholera pobudziła w pierwszym rzędzie ludność Anglji do zrozumienia celowości zasad higjeny w walce z tą straszną chorobą, grasującą przedewszystkiem w większych skupieniach ludzkich, miastach

handlowych i przemysłowych. Anglicy pierwsi w świecie, pod wpływem cholery, zażądali od swoich władz wytłumaczenia, dlaczego jedne osady są przez cholerę zupełnie niszczone, inne natomiast nie ulegają jej tak gwałtownie, oni również pierwsi domagali się ochrony swego zdrowia ze strony państwa. *(d. c. n.)*

DONIOSŁE ODKRYCIE ANGIELSKIEGO MINERALOGA Z DZIEDZINY HIGJENY PRACY

W oddziale geologicznym Szkoły Górniczej w Londynie przeprowadzono interesujące badania nad pyłem krzemowym, który powoduje ciężką chorobę zawodową, zwaną krzemicą. Występuje ona u osób narażonych na przebywanie w atmosferze pyłu krzemowego, przedewszystkiem u górników, kamieniarzy, robotników fabryk porcelany wyrobów szamotowych i t. p. Rozpowszechnienie tej niedawno poznanej choroby, jest bardzo duże, ofiarą jej padają tysiące pracowników w wymienionych gałęziach przemysłu.

Pył kwarcowy, zmieszany z krzemem, dostaje się do dróg oddechowych i osadza się w płucach powodując ciężkie schorzenie.

Dr. *W. Jones* kierownik Oddziału geologicznego Szkoły Górniczej w Londynie przeprowadził w ciągu ostatnich lat systematyczne studja nad pyłem powodującym krzemicę.

Udało mu się stwierdzić, że spośród wielu gatunków pyłu jest jeden szczególnie niebezpieczny, który nosi nazwę mineralogiczną sericyt. Jest on połączeniem kwarcu, glinu i potasu. W stanie rozpylenia odznacza się sericyt niezmiernie małemi wymiarami, wskutek czego utrzymuje się bardzo długo w powietrzu i może dotrzeć aż do samych pęcherzyków płucnych, do których prowadzi bardzo wąski przewód, tak że większość innych gatunków pyłu nie może się tam dostać.

W kopalniach, w których pył zawierał sericyt,— zachodziły liczne wypadki krzemicy. Pozatem, jak stwierdził dr. *Jones*, przy badaniu płuc zmarłych na krzemicę górników, zawierały one w przeważającej masie ów sericyt, a nie inne odmiany kwarcu.

Odkrycie to potwierdziły obserwacje badaczy w innych krajach. M. in. w Stanach Zjednoczonych dr. *Hurlbut* z Uniwersytetu Hawarda doniósł ostatnio o ciekawym fakcie. W pewnem mieście były dwie odlewnie żelaza, w których używano piasku do odlewów. W jednej z nich zanotowano w ciągu ostatnich lat 20 wypadków śmiertelnych krzemicy i większą liczbę mniej ciężkich schorzeń. W drugiej wypadków krzemicy nie było zupełnie, mimo, że warunki zdrowotne pracy

były gorsze, gdyż nie zapobiegano tworzeniu się pyłu i nie chroniono przed nim robotników. Analiza minerologiczna piasku używanego w obu odlewniach wykazała, że w pierwszym wypadku zawierał on dużą domieszkę sericytu, w drugiem nie.

Badania te mają duże znaczenie dla praktycznej higjeny pracy i dowodzą, jak wielką rolę odgrywa nauka w dążeniu do uzdrowienia pracy ludzkiej.

„GARBOWANIE“ ŻYWEJ SKÓRY ZAPOBIEGA ZAWODOWYM CHOROBOM SKÓRNYM

Jedno z pism fachowych donosi o nowym interesującym sposobie zapobiegania chorobom zawodowym skóry u robotników, narażonych na zetknięcie z substancjami drażniącemi skórę, jak np. terpentyna, parafina, lakiery, smary i t. p. Polega ona na „garbowaniu” żywej skóry rąk w celu uodpornienia jej na czynniki chemiczne.

Oryginalna ta metoda została m. in. zastosowana przez niemiecką ekspedycję naukową do Afryki, ażeby zapobiec oparzeniom słonecznym. Do „garbowania“ skóry zastosowano preparat pod nazwą „Taktokut“. Środek ten okazał się doskonały; nikt z ekspedycji nie uległ oparzeniom, mimo silnego wystawienia na działanie promieni słonecznych.

Wynalazcą tej metody jest pewna firma niemiecka, produkująca smary, która stosuje już od dłuższego czasu „garbowanie“ skóry rąk u robotników, wrażliwych na smary. Niektórzy z nich zapadali dawniej na bardzo uporczywy wyprysk (egzema), tak że musieli nawet zaprzestać pracy. Od czasu wprowadzenia „garbowania“ skóry przykre te schorzenia zupełnie znikły.

Dzięki temu, że wspomniana firma polecała także swym odbiorcom wynalezioną metodę „garbowania“ skóry, środek ten rozpowszechnił się w Niemczech w wielu zakładach przemysłowych. Stosują go między innemi także fabryki środków wybuchowych, farbiarnie, lakiernie, fabryki preparatów do mycia i czyszczenia przedmiotów, fabryki mebli i aparatów, fabryki azotniaku i t. p.

Metoda „garbowania“ skóry została wkońcu zbadana naukowo przez jedną z klinik dermatologicznych, gdzie stwierdzono nietylko jej działanie zapobiegawcze, ale i lecznicze w zawodowych chorobach skóry.

CO TO JEST ELEKTROHIGJENA?

Elektrohigjena jest to jeden z najbardziej nowoczesnych terminów, którego autorem jest prof. Jellinek, znany uczony wiedeński.

Zdaniem prof. Jellinka coraz większe zastosowanie prądu elektrycznego w zakładach przemysłowych i w życiu codziennem stwarza nowe niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia ludzkiego. Polega ono nietylko na możliwości bezpośrednich uszkodzeń przez prąd elektryczny, to jest porażeń elektrycznością, lecz także na działaniu promieni, fal i gazów szkodliwych, których źródłem jest prąd elektryczny. Elektrohigjena dąży do ochrony indywidualnej człowieka przed niebezpieczeństwem prądu elektrycznego.

Zadania elektrohigjeny są różnorodne. Podstawowym zagadnieniem, którem zajmuje się, jest problem, jaki prąd należy stosować w najbardziej rozpowszechnionych urządzeniach: stały, czy zmienny? Bardzo ważnym zagadnieniem jest także sprawa zabezpieczenia aparatów elektrycznych. Budowa ich wymaga bardzo często krytycznej rewizji. Spośród innych zadań należy także wymienić opracowanie metod zapobiegania pożarom i eksplozjom spowodowanym przez elektryczność, a dalej opracowanie sposobów izolacji i uziemnienia urządzeń elektrycznych dla zwiększenia ich bezpieczeństwa.

W końcu wysuwa się sprawa ratownictwa i leczenia uszkodzeń spowodowanych energją elektryczną. Jest to bardzo obszerna dziedzina o doniosłem znaczeniu praktycznem. Musi ona ulec reformie, stosownie do nowych poglądów i zdobyczy wiedzy.

Elektrohigjena jest zagadnieniem, związanem przedewszystkiem z pracą ludzką — z jej bezpieczeństwem, zagrożonem wskutek coraz większego zastosowania energji elektrycznej w różnych dziedzinach życia a w pierwszym rzędzie w przemyśle.

W interesie nas wszystkich leży, aby równolegle z rozwojem elektrotechniki rozwijała się elektrohigjena.

KSIĄŻKI NADESŁANE DO REDAKCJI

Dr. Wilhelm Stekel: „Listy do Matki — wczesne dzieciństwo“, Nakładem Warszawskiej Ajencji Wydawniczej „Delta“, Warszawa, ul. Elektoralna 26, rok 1934, stron 88, cena zł 3.50.

Autor wytrawny lekarz-psycholog i praktyk sądzi, że „już w dzieciństwie należy kłaść kamień węgielny pod budowę zdrowego ciała i zdrowej młodości” i w postaci dwunastu listów do młodej matki, stara się pouczyć ją — jak tego dokonać.

W nadzwyczaj zajmującej treści znajdzie każda matka, względnie przyszła matka, a nawet oboje rodzice, wiele cennych wskazówek, jak wychować swe niemowlę na zdrowego fizycznie i duchowo młodzieńca, przyszłego członka zdrowego, pokolenia ludzkiego.

Trudno w krótkim referacie zebrać i przedstawić wszystkie zalety tej jedynej w swoim rodzaju i wszechstronnej książki. Można ją jedynie z całą świadomością dobrze spełnionego czynu polecić do przeczytania, a raczej dokładnego przestudjowania wszystkim rodzicom, pedagogom i wychowawcom. Książka została już przetłumaczona na wszystkie języki cywilizowanego świata. Tłumaczenie polskie nie ustępuje w niczem wiedeńskiemu oryginałowi.



P. PROF. J. NOWAK w BYDGOSZCZY: radykalnego środka niema. Należy zwracać baczną uwagę na chwile zapomnienia, równocześnie zaś wynagradzać za dnie bez ssania palców. Na noc zakładać cienkie niciane rękawiczki.

„ZMARTWIONY“ w WILNIE: ma Pan słuszną rację — tło nerwowe. Sprawa nie wymaga żadnego leczenia.

WIEL. KS. BR. TOPOLSKI: niestety żadnych porad leczniczych z zasady nie udzielamy. Prosimy zwrócić się do Kliniki Chorób Nerwowych Uniw. J. Piłsudskiego, Warszawa, ul. Nowogrodzka 59.

„KRAKOWIANIN“: te „brodawki“, które pojawiły się na rękach córeczki Pana, znikną same po pewnym czasie bez śladu.

P. EUGENJA R. w POZNANIU: odpowiadamy bez wyjątku na każdy list. Niestety wspomnianego listu nie otrzymaliśmy.

P. KAROL Z. w BARANOWICZACH: udzielenie porady jest na odległość niemożliwe.

P. E. PIASECKI we LWOWIE: ziół leczących chorobę rakową medycyna nie zna. O witaminach napiszemy w najbliższym czasie. Rozgryzanie ziarn jałowca nie chroni przed zaziębieniem, a narazić może na chorobę nerek.

Dziękujemy za słowa uznania.

„Z. K. Z.“ radzimy udać się do lekarza, który zbada Panu płuca i przepisze odpowiednie leczenie.

„ZANIEPOKOJONA“ w KALISZU: jest to sprawa bez znaczenia, która przejdzie z wiekiem bez śladu. Leczenie zupełnie niepotrzebne.

P. IZA F. w KATOWICACH: ziewanie jest objawem zmęczenia.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.